

ELLIPTICAL GUIDE
GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Read this ELLIPTICAL GUIDE before using the OWNER'S MANUAL.

Lire le présent GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant d'utiliser le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea esta GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar el MANUAL DEL PROPIETARIO.

IMPORTANT PRECAUTIONS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read this ELLIPTICAL GUIDE before using the OWNER'S MANUAL. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this elliptical. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this elliptical are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

EP-Guide-trilingual-Rev1.1.indd 2-3 9/18/09 1:45 PM

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace. Do not sprint above 80 RPMs on this machine.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Do not turn pedal arms by hand.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Keep the topside of the foot support clean and dry.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position and bring the machine to a complete stop.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the elliptical.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the elliptical.
- At no time should more than one person be on the elliptical while in operation.
- This elliptical should not be used by persons weighing more than the specified user capacity in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- This elliptical is intended for in-home use only. Do not use this elliptical in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use elliptical in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by it's supply cord or use the cord as a handle.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the elliptical only as described in the elliptical guide and owner's manual.



At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the elliptical than 10 feet.
At NO time should children under the age of 13 use the elliptical.
Children over the age of 13 or disabled persons should not use the elliptical without adult supervision.

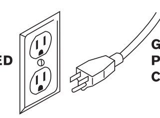
It is essential that your elliptical is used only indoors, in a climate controlled room. If your elliptical has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the elliptical is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

GROUNDING INSTRUCTIONS

If your elliptical has power incline with a 3-prong plug, you must follow these grounding instructions. If an elliptical should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-volt circuit and has a grounding plug that looks like the illustration.



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

BASIC OPERATION

CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR ELLIPTICAL!

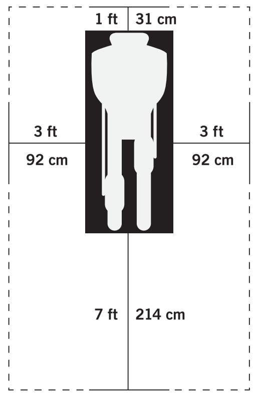
You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your elliptical is a tremendously effective tool for achieving your personal fitness goals. Regular use of your elliptical can improve the quality of your life in so many ways.

Here are just a few of the health benefits of exercise:
- Weight loss
- A healthier heart
- Improved muscle tone
- Increased daily energy levels

The key to reaping these benefits is to develop an exercise habit. Your new elliptical will help you eliminate obstacles that prevent you from exercising. Inclement weather and darkness won't interfere with your workout when you use your elliptical in the comfort of your home. This guide provides you with basic information for using and enjoying your new machine.

LOCATION OF THE ELLIPTICAL

Place the elliptical on a level surface. There should be 7 feet of clearance behind the elliptical, 3 feet on each side and one foot in front for the power cord. Do not place the elliptical in any area that will block any vent or air openings. The elliptical should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.



POWER

Your elliptical is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the front of the machine near the stabilizer tube. Some ellipticals have a power switch, located next to the power jack. Make sure it is in the ON position. NOTE: Some ellipticals have an ON/OFF switch located behind the console.

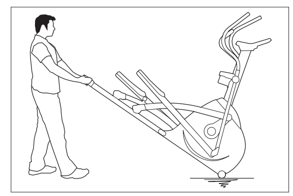
⚠ WARNING

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Contact Customer Tech Support for examination and repair.

FOOT POSITIONING

Your elliptical offers a variety of foot positions. Moving your foot to the forward most position of the foot pad increases your step height, which will create a feel similar to a step machine. Placing your foot toward the back of the foot pad decreases your step height and creates more of a gliding feel, similar to a smooth walk or run. Always make sure your entire foot is secured on the foot pad.

Your elliptical also allows you to pedal both forward and backwards to offer a variation to your workout and to focus on other major leg muscle groups such as your hamstrings and calves.



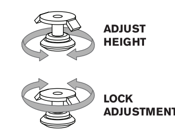
MOVING THE ELLIPTICAL

Your elliptical has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. To move, first remove the power supply and firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer bar, carefully tilt and roll. NOTE: be sure to grab the steel bar and not the plastic cover.

⚠ WARNING

Our ellipticals are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

LEVELING THE ELLIPTICAL



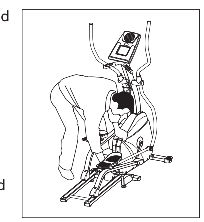
Your elliptical should be level for optimum use. Once you have placed your elliptical where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the elliptical frame*. A carpenter's level is recommended. Once you have leveled your elliptical, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. *NOTE: Some ellipticals do not have levelers.

POWER INCLINE OPERATION

Some elliptical models offer powered incline to add variety to your workouts. The incline can be adjusted using the buttons on the console.

If the stop button is pressed to pause the program, the incline motor will remain at its current height. To return the incline to 0%, press START/GO and change the incline to 0% before dismounting. If the STOP button is held for 3 seconds to reset the console, the incline will also return to 0%.

MANUAL INCLINE OPERATION



Some elliptical models have an adjustable incline feature to add variety to your workouts. To adjust the incline up or down, stand on the side of the elliptical and place your hand firmly on the top of the shroud (as shown). With your other hand, carefully lift up on the adjustment bar, lifting and guiding it up and in. NOTE: Some models may have a pin that would need to be pressed to move the ramp.

WORKOUT OPTIONS



LOWER BODY WORKOUT

To focus on a lower body workout, hold the stationary handlebars only. This will target your lower body muscles.



FULL BODY WORKOUT

For a full body workout, push and pull continuously on the dual action arms while pedaling.

MOUNTING THE ELLIPTICAL



1. Stand on the side of the elliptical next to the lowest foot pedal.
2. While holding both of the stationary handlebars, place your foot on the lowest foot pedal and pull yourself up onto the elliptical.
3. Wait until the elliptical finds its resting place and then place your other foot on the opposite pedal.

USING THE HEART RATE FUNCTION

Your elliptical could be equipped with either heart rate pulse grips or a thumb pulse sensor. To find out what your model has, refer to the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL.

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

THUMB PULSE

Place and hold your thumb LIGHTLY over the thumb sensor. The sensor may not work properly if you press too hard. The sensor window should be completely covered by your finger. Wait for a few seconds, and your heart rate will show in the heart rate window. The thumb sensor can also read a pulse from your index finger.

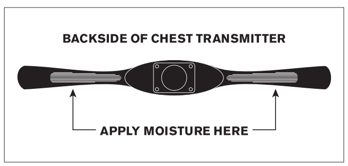
⚠ CAUTION

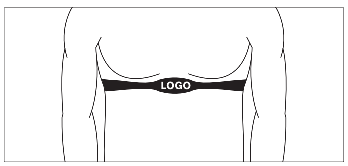
Do not press excessively hard on the sensor as this may cause damage.

WIRELESS HEART RATE RECEIVER

Some ellipticals also include a built-in wireless heart rate receiver. When used in conjunction with a **wireless chest transmitter**, your heart rate can be transmitted wirelessly to the elliptical and displayed on the console. Your elliptical may or may not include a wireless chest transmitter (see the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL).

Prior to wearing the wireless chest transmitter on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.





EP-Guide-trilingual-Rev1.1.indd 12-13

TROUBLESHOOTING & MAINTENANCE

9/18/09 1:46 PM

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY ELLIPTICAL MAKES NORMAL?

Our ellipticals are some of the quietest available because they use belt drives and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our ellipticals. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE ELLIPTICAL I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. Belts are now commonly used in far more demanding applications such as motorcycle drives.

CAN I MOVE THE TRAINER EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your elliptical has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE ELLIPTICAL section to transport your elliptical. It is important that you place your elliptical in a comfortable and inviting room. Your elliptical is designed to use minimal floor space. Many people will place their ellipticals facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your elliptical in a unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the elliptical should be in a comfortable setting.

CAN I PEDAL BACKWARDS ON MY ELLIPTICAL?

Your elliptical allows you to pedal both forward and backwards to exercise and strengthen a wider range of muscles.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord included or provided by Customer Tech Support.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- The power switch is turned to the ON position (may not apply to all models).
- Turn off the machine and unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched.
- If your console uses batteries, they may need to be replaced.

PROBLEM: The console lights up but the Time/RPM's do not count.

SOLUTION: Verify the following:

- Turn off machine and unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

SOLUTION: Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided or authorized by Customer Tech Support.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.

PROBLEM: The roller wheels appear to be leaving particles on the guide rails.

SOLUTION: This is considered normal wear of the elliptical wheels. To remove, simply wipe off the roller wheels and guide rails with a damp cloth.

PROBLEM: The elliptical makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The elliptical is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the threads, and tighten again.
- Apply a lithium-based grease to the top surface of the guiderails.

TROUBLESHOOTING HEART RATE
(GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

TROUBLESHOOTING

FOR ELLIPTICALS WITH SPEAKERS AND/OR IPOD DOCKING STATIONS:

PROBLEM: When MP3 player is connected there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and MP3 Player jacks.

PROBLEM: iPod is not charging from the docking station and/or does not respond to console controls.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are using the proper size iPod insert.
- Make sure the iPod dock connector is securely plugged into the connector pin on the elliptical.

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.

PLEASE CALL CUSTOMER TECH SUPPORT AT THE NUMBER ON THE BACK PANEL OF THE OWNER'S MANUAL.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Date of Purchase (receipt or credit card statement)

In order for Customer Tech Support to service your elliptical they may need to ask detailed questions about the symptoms that are occurring. Some troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been lubricated and maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your elliptical running again!

MAINTENANCE

HOW DO I CLEAN MY ELLIPTICAL?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your elliptical and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, Customer Tech Support recommends that the following preventive maintenance schedule be followed.

AFTER EACH USE (DAILY)

- Turn off the elliptical by unplugging the power cord from the wall outlet.
- Wipe down the elliptical with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the elliptical.
- Inspect the power cord. If the power cord is damaged, contact Customer Tech Support.
- Make sure the power cord is not underneath the elliptical or in any other area where it can become pinched or cut.

⚠ WARNING

To remove power from the elliptical, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

EVERY WEEK

Clean underneath the elliptical, following these steps:

- Turn off the elliptical.
- Move the elliptical to a remote location.
- Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the elliptical.
- Return the elliptical to its previous position.

EVERY MONTH

- Inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness.
- Clean any debris off of the pedal arm wheels and guide rails.

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire le présent GUIDE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant d'utiliser le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'exerciseur elliptique sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

EP-Guide-trilingual-Rev1.1.indd 18-19 9/18/09 1:46 PM

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- En cas de douleur, quelle qu'elle soit, et notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Pendant les exercices, toujours maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les leviers d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.
- S'assurer chaque fois que les leviers d'exercice sont bien fixés avant d'utiliser l'appareil.
- Garder propre et sèche la face supérieure du repose-pied.
- Prendre des précautions lors du montage ou du démontage de l'appareil. Avant de monter sur l'exerciseur ou d'en descendre, il faut mettre en position la plus basse la pédale du côté ou l'on monte ou descend, et arrêter complètement l'appareil.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.
- Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.
- Ne pas sauter sur l'exerciseur elliptique.
- L'exerciseur elliptique ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à celui spécifié à la SECTION GARANTIE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- L'exerciseur elliptique est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser cet exerciseur elliptique dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.
- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Pour éviter toute décharge électrique, ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne pas transporter l'appareil en le tenant par son cordon d'alimentation ou se servir du cordon comme d'une poignée.
- Mettre l'appareil hors tension avant de l'entretenir ou de le déplacer. Pour le nettoyer, en essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Sous peine de blessures, ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil près d'un endroit où l'on pulvérise des produits en aérosol ou l'on administre de l'oxygène.
- N'utiliser l'exerciseur elliptique que conformément au directives énoncées dans le présent guide et dans le manuel du propriétaire.



Tenir les enfants de moins de 13 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique EN TOUT TEMPS.
Les enfants de moins de 13 ans ne doivent JAMAIS utiliser l'exerciseur elliptique.
Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.

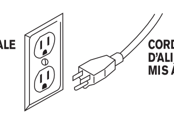
Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'exerciseur elliptique a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois, pour éviter une défaillance électronique prématurée.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Si l'exerciseur elliptique comporte un dispositif mécanique de réglage de l'inclinaison avec fiche à 3 broches, suivre les présentes instructions de mise à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance de l'exerciseur elliptique, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée à une prise murale appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier auprès d'un électricien ou d'un technicien compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas altérer la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à la prise murale, faire poser une prise murale appropriée par un électricien compétent.

Cet appareil est conçu pour être utilisé avec une alimentation secteur de 110 V et sa prise de terre ressemble à la prise illustrée.



AVERTISSEMENT

Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.

Ne jamais faire fonctionner le produit dont un des cordons ou une des prises est endommagé(e), même s'ils fonctionnent correctement. Ne jamais faire fonctionner un produit qui semble endommagé ou a été plongé dans l'eau. Communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle pour le faire remplacer ou réparer.

FONCTIONNEMENT DE BASE

FÉLICITATIONS D'AVOIR CHOISI CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE.

Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Cet exerciseur elliptique est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de l'exerciseur elliptique peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

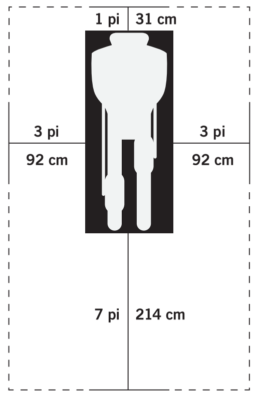
Voici quelques avantages liés à l'exercice physique :

- Perte de poids
- Cœur plus sain
- Plus grande tonicité musculaire
- Niveaux d'énergie supérieurs

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Ce nouvel exerciseur elliptique vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre exerciseur elliptique dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.

EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Placer l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Un espace de 214 cm derrière l'exerciseur elliptique et de 92 cm de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 31 cm à l'avant pour le cordon d'alimentation. Ne pas placer l'exerciseur elliptique à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. L'exerciseur elliptique ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.



ALIMENTATION

L'exerciseur elliptique comporte un bloc d'alimentation. Le cordon d'alimentation s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du tube de stabilisation. Certains exerciseurs elliptiques comportent un interrupteur de marche/arrêt, situé près de la prise d'alimentation. S'assurer qu'il est bien à la position ON.
REMARQUE : L'interrupteur de marche/arrêt de certains exerciseurs elliptiques est situé derrière la console.

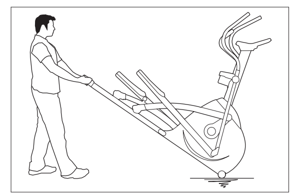
⚠ AVERTISSEMENT

Ne jamais faire fonctionner le produit si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), si le produit ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou plongé dans l'eau. Communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle pour examen et réparation.

POSITIONNEMENT DU PIED

L'exerciseur elliptique permet de poser le pied à diverses positions sur le patin. Si on pose le pied tout à l'avant, on augmente l'amplitude du mouvement, ce qui procure une sensation semblable à celle que l'on ressent en utilisant un escalier d'entraînement. Si on pose le pied à l'arrière du patin, on réduit l'amplitude du mouvement, ce qui procure la sensation de glisser, comme lorsqu'on marche ou qu'on court sans se forcer. Toujours s'assurer qu'on a les pieds complètement posés sur les patins.

L'exerciseur elliptique permet en outre de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour varier les exercices et permettre de se centrer sur des groupes de muscles importants, comme les ischio-jambiers et les muscles des mollets.



DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

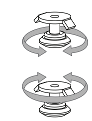
L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée au tube de stabilisation avant. Pour déplacer l'appareil, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par la partie en acier de la barre de stabilisation arrière, l'incliner légèrement et le faire rouler avec précaution. REMARQUE : Tenir l'appareil par sa barre d'acier et non son couvercle en plastique.

⚠ AVERTISSEMENT

Les exerciseurs elliptiques sont lourds; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

MISE À NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

L'exerciseur elliptique doit être à l'horizontale pour pouvoir être utilisé dans les meilleures conditions. Après l'avoir placé là où l'on veut l'utiliser, relever ou abaisser un ou les deux vérins situés au bas du bâti de l'exerciseur elliptique*. Pour ce faire, il est recommandé d'utiliser un niveau à bulle d'air. Une fois l'appareil à l'horizontale, verrouiller les vérins en serrant les écrous contre le bâti. *REMARQUE: Certains exerciseurs elliptiques sont dépourvus de vérins.

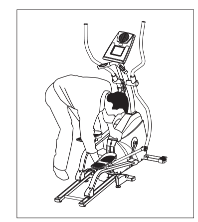


FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF MÉCANIQUE DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

Certains modèles d'exerciseurs elliptiques comportent un dispositif de réglage mécanique de l'inclinaison qui permet de varier les exercices. L'inclinaison se règle à l'aide des touches de la console.

Si on appuie sur la touche STOP pour faire une pause dans l'exécution du programme, le moteur d'inclinaison maintient le degré d'inclinaison actuel. Pour remettre l'inclinaison à 0 %, appuyer sur la touche START/GO et régler l'inclinaison à 0 % avant de quitter l'exerciseur. Si on appuie sur la touche STOP pendant 3 secondes pour réinitialiser la console, l'inclinaison repasse aussi à 0 %.

FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON



Certains modèles d'exerciseurs elliptiques comportent un dispositif de réglage manuel de l'inclinaison qui permet de varier les exercices. Pour augmenter ou réduire l'inclinaison, se placer sur le côté de l'exerciseur et, poser une main fermement sur la partie supérieure du couvercle protecteur (voir figure). De l'autre main, relever délicatement la barre de réglage et la guider vers l'intérieur. REMARQUE : Certains modèles d'exerciseurs comportent une broche sur laquelle on doit appuyer pour modifier l'inclinaison.

OPTIONS D’ENTRAÎNEMENT



ENTRAÎNEMENT DU BAS DU CORPS

Pour concentrer sur un entraînement du bas du corps, tenir uniquement les poignées stationnaires. Cela vous aidera à cibler les muscles du bas du corps.



ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS

Pour un entraînement complèt du haut du corps, pousser et tirer sans interruption sur les poignées à double action en pédalant.

POUR MONTER SUR L’ÉLLIPTIQUE



1. Se placer à côté de la pédale la plus basse.
2. En tenant les poignées stationnaires, placer le pied sur la pédale la plus basse et se hissant sur l’élliptique.
3. Attendre que l’élliptique s’arrête avant de placer l’autre pied sur la pédale opposée.

UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

L’exerciseur elliptique est équipé soit de poignées de cardio-fréquencemètre pour la lecture de la fréquence cardiaque soit d’un capteur de fréquence cardiaque commandé au pouce. Pour savoir de quoi est équipé l’exerciseur elliptique utilisé, voir le début de la section ASSEMBLAGE dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n’est pas un dispositif médical. Même si les poignées du cardio-fréquencemètre ou le capteur de fréquence cardiaque commandé au pouce permettent à l’utilisateur d’obtenir des estimations relatives de sa fréquence cardiaque effective, il ne doit pas se fier à ces indications lorsque des lectures précises sont nécessaires. Certaines personnes, notamment celles qui suivent un programme de réadaptation cardiologique, peuvent avoir intérêt à utiliser un autre moyen de surveillance de leur fréquence cardiaque, comme une sangle de poitrine ou de poignet. Divers facteurs, y compris les mouvements de l’utilisateur, peuvent nuire à la précision des lectures de la fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque n’a pour but que d’aider dans l’exécution des exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général. Consulter un médecin.

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l’enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d’être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d’un contact correct.

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE COMMANDÉ AU POUCE

Avec le pouce, appuyer LÉGÈREMENT sur le capteur de fréquence cardiaque et maintenir la pression. Le capteur peut ne pas fonctionner correctement si on exerce une pression excessive. Le pouce doit recouvrir complètement la fenêtre du capteur. Au bout de quelques secondes, la fréquence cardiaque s’affiche dans la fenêtre d’effort cardio-vasculaire. On peut aussi afficher cette fréquence en posant l’index sur le capteur de fréquence cardiaque.

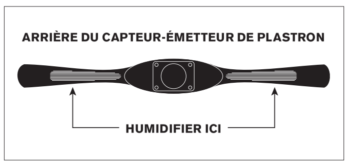
⚠ ATTENTION

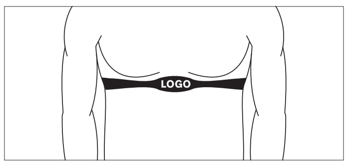
Sous peine de l’endommager, ne pas appuyer trop fort sur la touche du capteur.

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

Certains exerciseurs elliptiques comportent aussi un récepteur de fréquence cardiaque intégré. Lorsque ce récepteur est utilisé avec un **capteur-émetteur de plastron sans fil**, la fréquence cardiaque peut être transmise sans passer par un fil au exerciseur elliptique et affichée par la console. L'exerciseur elliptique peut comporter un capteur-émetteur de plastron sans fil ou ne pas en comporter (voir le début de la section ASSEMBLAGE dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE).

Avant de porter le capteur-émetteur de plastron sans fil sur la poitrine, humidifier les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrer la sangle juste en dessous de la poitrine ou des muscles pectoraux, directement sur le sternum, le logo vers l'extérieur. REMARQUE: La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être aberrantes ou erratiques.





DÉPANNAGE ET ENTRETIEN

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, nos exerciseurs elliptiques comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, nous n'utilisons que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, nos exerciseurs elliptiques n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée au tube stabilizateur avant. Pour transporter l'appareil, se conformer aux instructions énoncées à la section DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE. Il est important de placer l'exerciseur elliptique dans une pièce confortable et attirante. L'exerciseur elliptique est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer l'exerciseur elliptique dans un environnement confortable.

PEUT-ON PÉDALER EN MARCHE ARRIÈRE AVEC CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

L'exerciseur elliptique permet de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour exercer et renforcer une plus vaste gamme de muscles.

DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- La prise à laquelle est branché l'exerciseur elliptique est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.
- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utiliser que celui fourni ou agréé par le service de soutien technique à la clientèle.
- L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'exerciseur elliptique.
- L'interrupteur de marche/arrêt est sur ON (MARCHE) (ce peut ne pas être applicable à tous les modèles).
- Mettre l'exerciseur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.
- Si la console est alimentée par des piles, les remplacer au besoin.

PROBLÈME : La console s'allume mais aucun décompte de la durée ni des tr/min n'a lieu.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Mettre l'exerciseur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.
- Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.

PROBLÈME : Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utiliser que celui fourni ou agréé par le service de soutien technique à la clientèle.
- Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.

PROBLÈME : Les galets de roulement laissent des débris sur les glissières.

SOLUTION : Cela relève de l'usure normale des galets de l'exerciseur elliptique. Pour éliminer ces débris, il suffit d'essuyer les galets de roulement et les glissières avec un chiffon humide.

PROBLÈME : L'exerciseur elliptique émet un couinement ou un bruit strident.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- S'assurer que l'exerciseur elliptique repose sur une surface plane.
- Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.
- Enduire de graisse au lithium la face supérieure des glissières.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

(MODÈLES AVEC POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE UNIQUEMENT)

Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que des lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être cause de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque.

Une lecture aberrante peut se produire dans les cas suivants :

- Pression excessive sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre. En cas d'obtention de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque, ne saisir les poignées que pendant un laps de temps suffisant à la capture de la fréquence cardiaque par le moniteur.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.
- Symptômes d'arythmie aiguë.
- Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.

DÉPANNAGE

EXERCISEURS ELLIPTIQUES ÉQUIPÉS DE HAUT-PARLEURS ET/OU DE SOCLE DE SYNCHRONISATION DE iPOD® :

PROBLÈME : Lorsqu'un baladeur MP3 est connecté, les haut-parleurs ne diffusent rien ou émettent des sons flous.

SOLUTION : S'assurer que le câble audio est bien raccordé tant à la console qu'au baladeur MP3.

PROBLÈME : Le iPod ne se charge pas à partir du socle de synchronisation et/ou ne répond pas aux commandes lancées de la console.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- S'assurer que l'insert de iPod est adéquat.
- S'assurer que le connecteur pour socle de synchronisation iPod est solidement branché à la broche du connecteur de l'exerciseur elliptique.

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser la machine et la débrancher.

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO INDIQUÉ AU VERSO DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Désignation du modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Afin d'entretenir l'exerciseur elliptique, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il ?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?
- La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenue selon le calendrier d'entretien ?

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de l'exerciseur elliptique.

ENTRETIEN

COMMENT NETTOYER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE?

À l'eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvant sur les pièces en plastique La propreté de l'exerciseur elliptique et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi le service de soutien technique à la clientèle recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- Mettre l'exerciseur elliptique hors tension en en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Essuyer l'exerciseur elliptique avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'appareil, ne jamais utiliser de solvants.
- Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.

⚠ AVERTISSEMENT

Pour mettre l'exerciseur elliptique hors tension, en débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous l'exerciseur elliptique, en procédant comme suit :

- Mettre l'exerciseur elliptique hors tension.
- Écarter l'exerciseur elliptique de l'aire de nettoyage.
- Nettoyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous l'exerciseur elliptique.
- Remettre l'exerciseur elliptique à sa place.

CHAQUE MOIS

- Inspecter les vis d'assemblage et les pédales de l'appareil et en vérifier le serrage.
- Éliminer tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea esta GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar el MANUAL DEL PROPIETARIO. Cuando se utiliza un aparato eléctrico se deben tomar ciertas precauciones básicas entre las que se incluyen: Leer todas las instrucciones antes de usar esta máquina elíptica. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de esta máquina elíptica estén bien informados de todas las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes al número que aparece en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO.

ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- Si siente cualquier tipo de dolor que incluya, pero que no necesariamente se limite a, molestias en el pecho, nausea, mareos o falta de aliento, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio siempre mantenga un paso cómodo. No acelera a más de 80 rpm en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio se recomienda sostenerse de los bastones al hacer ejercicio, al subirse o al bajarse de la máquina.
- No haga girar los pedales con la mano.
- Antes de usar la máquina, asegúrese de que los bastones estén bien fijos.
- Mantenga limpio y seco el lado superior de los soportes para pies.
  Se debe tener cuidado al subirse o bajarse del equipo. Antes de subirse o de bajarse, mueva a su posición inferior el pedal que queda en el lado por el que se va subir o bajar, y deje que la máquina se detenga por completo.
- No use ropa que pudiera atorarse en alguna pieza de la máquina.
- Siempre use zapatos para deporte cuando use este equipo.
- No salte en la máquina elíptica.
- En ningún momento debe haber más de una persona en la máquina elíptica cuando ésta se encuentre en movimiento.
- La máquina elíptica no debe ser usada por personas que pesen más de lo especificado en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Esta máquina elíptica está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice la máquina elíptica en un comercio, en alquiler, escuela o institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- No utilice la máquina elíptica en ningún lugar que no tenga la temperatura controlada como, pero sin limitarse a, garages, porches, piscinas interiores, baños, cocheras o al aire libre. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Para evitar las descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- No acerque el cable a superficies calientes. No mueva esta unidad por medio de su cable de corriente eléctrica ni use el cable como empuñadura.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio al equipo o moverlo. Para limpiar el equipo sólo use un paño humedecido en agua con jabón, nunca use solventes (vea MANTENIMIENTO).
- No use accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios podrían causar lesiones.
- No use la máquina elíptica donde se estén utilizando productos en aerosol (sprays), o si se está administrando oxígeno.
- Use la máquina elíptica sólo como se describe en la guía de la máquina elíptica y en el manual del propietario.



En NINGÚN momento deben acercarse niños menores de 13 años de edad o mascotas a menos de 3 metros (10 pies) de la máquina elíptica.
En NINGÚN momento deben usar la máquina elíptica niños menores de 13 años de edad.
Los niños mayores de 13 años de edad o personas discapacitadas no deben utilizar la máquina elíptica sin supervisión de algún adulto.

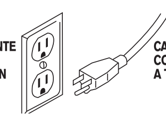
Es esencial que sólo utilice su máquina elíptica en interiores, en alguna habitación con clima controlado. Si su máquina elíptica ha estado expuesta a temperaturas más bajas o a humedad más alta que las de la habitación en la que se va a utilizar, le recomendamos dejarla llegar a la temperatura ambiente antes de usarla. Si no lo hace, el sistema electrónico podría fallar prematuramente.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Si su máquina elíptica tiene la función de inclinación motorizada y tiene una clavija de 3 polos, siga estas instrucciones de conexión a tierra. Si su máquina elíptica llegara a tener alguna falla o si se llegara a descomponer, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra y una clavija con conexión a tierra. La clavija debe conectarse en un tomacorriente apropiado, que debe estar bien instalado y conectado a tierra de acuerdo a los códigos y reglamentos locales.

Si el conductor de conexión a tierra no está bien conectado puede ocasionar el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Llame a un electricista o instalador capacitado si tiene dudas acerca de la conexión a tierra de este aparato. No modifique la clavija original del aparato. Si la clavija no entra en el tomacorriente, haga que un electricista capacitado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto debe ser utilizado en un circuito con régimen de 110 voltios con una clavija con conexión a tierra que se parezca a la de la ilustración.



ADVERTENCIA

Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.
Nunca use este aparato si el cable de corriente o el enchufe está dañado, incluso si el aparato en sí está funcionando bien. Nunca use ningún aparato que parezca estar dañado o que haya estado sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes para que sea reemplazado o reparado.

FUNCIONAMIENTO BÁSICO

¡FELICITACIONES POR HABER ELEGIDO ESTA MÁQUINA ELÍPTICA!

Ha dado un paso importante para iniciar y mantener un programa de ejercicio. Su máquina elíptica es una herramienta tremendamente efectiva para llegar a sus metas de salud física personal. Si usa regularmente su máquina elíptica puede mejorar la calidad de su vida de muchas distintas formas.

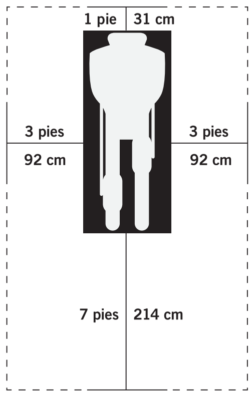
Éstos son sólo algunos de los beneficios a la salud que produce el ejercicio:

- Control de peso
- Salud cardiaca
- Mejor tono muscular
- Más energía

La clave para obtener estos beneficios es desarrollar el hábito de hacer ejercicio. Su nueva máquina elíptica le ayudará a eliminar obstáculos que evitan que usted haga ejercicio. El mal tiempo y la obscuridad de la noche no pueden interferir con sus sesiones de ejercicio si usa su máquina elíptica en la comodidad de su hogar. En esta guía se presenta información básica para usar y disfrutar de su nueva máquina.

DÓNDE COLOCAR SU MÁQUINA ELÍPTICA

Coloque la máquina elíptica sobre una superficie nivelada. Debe haber aproximadamente 214 cm de espacio libre detrás de la máquina, 92 cm a cada lado y 31 cm enfrente para el cable eléctrico. No coloque la máquina elíptica en ninguna parte en donde pudiera bloquear ventilas o conductos de aire. La máquina no debe colocarse en un garage, un patio cubierto, cerca de agua o al aire libre.



POTENCIA

Su máquina elíptica recibe su potencia de la corriente a través de una unidad de alimentación eléctrica. El cable debe conectarse en el enchufe que está en el frente de la máquina cerca del tubo estabilizador. Algunas máquinas elípticas tienen un interruptor de encendido y apagado junto al enchufe. Asegúrese de que esté en la posición de encendido (ON). NOTA: Algunas máquinas elípticas tienen un interruptor de encendido y apagado (ON/FF) detrás de la consola.

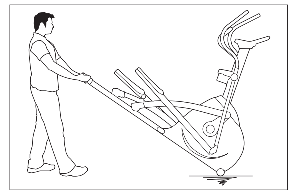
⚠ ADVERTENCIA

Nunca use este aparato si la clavija de conexión o el cable están dañados, si el aparato no funciona correctamente, si ha sufrido daños o si ha sido sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes para que lo examine y repare.

COLOCACIÓN DE LOS PIES

Su máquina elíptica tiene una variedad de posibilidades para la colocación de los pies. Al mover el pie lo más adelante posible en el pedal aumenta la altura del paso, lo que produce una sensación similar a la de una máquina escaladora. Si coloca el pie hacia la parte posterior del pedal, disminuye la altura del paso y se produce una sensación más ligera, similar a la de caminar o trotar.

Su máquina elíptica también le permite pedalear tanto hacia adelante como hacia atrás, para que pueda hacer variaciones en sus sesiones de ejercicio y enfocarse en otros músculos grandes de las piernas, como los de las pantorrillas y los ligamentos de las corvas.



TRANSPORTE

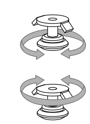
Su máquina elíptica tiene un par de rueditas de transporte incorporadas al tubo estabilizador delantero. Para mover la máquina, primero desconecte la máquina del tomacorriente y sostenga con firmeza la parte de acero de la barra estabilizadora posterior, inclínela y empújela con cuidado. NOTA: Asegúrese de sostener la barra de acero y no la cubierta de plástico.

⚠ ADVERTENCIA

Nuestras máquinas elípticas son pesadas. Tenga cuidado y pida la ayuda de otra persona para moverla. Si no cumple con estas instrucciones podría sufrir lesiones.

PARA NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA

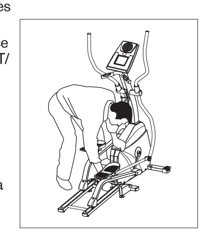
Su máquina elíptica debe estar nivelada para que funcione de manera óptima. Una vez que haya colocado su máquina en el lugar previsto, suba o baje uno o ambos niveladores ajustables que están en la parte inferior del bastidor de la máquina elíptica*. Le recomendamos usar un nivel para carpintería. Una vez que haya nivelado la máquina elíptica, bloquee los niveladores apretando las tuercas contra el bastidor.
*NOTA: Algunas máquinas elípticas no tienen niveladores.



FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MOTORIZADA

Algunos modelos de máquina elíptica cuentan con la función de inclinación motorizada para que sus sesiones de ejercicio sean más variadas. La inclinación puede ajustarse por medio de las teclas en la consola.

Si se oprime la tecla de paro STOP para hacer una pausa en el programa, el motor de inclinación permanece a la altura que tenía en ese momento. Para volver a una inclinación de 0%, oprima la tecla de inicio START/GO y cambie la inclinación a 0% antes de bajarse del aparato. Si oprime la tecla de paro STOP y la sostiene oprimida durante 3 segundos para poner a ceros la consola, la inclinación también vuelve a 0%.



FUNCIONAMIENTO DE INCLINACIÓN MANUAL

Algunos modelos de máquina elíptica tienen una función de inclinación manual ajustable para que sus sesiones de ejercicio sean más variadas. Para ajustar la inclinación hacia arriba o hacia abajo, póngase de pie a un lado de la máquina elíptica y coloque la mano con firmeza en la parte superior de la cubierta de protección (como se indica). Con la otra mano levante con cuidado la barra de ajuste, elevándola y guiándola hacia arriba y hacia dentro. NOTA: Algunos modelos pueden tener un pasador que debe ser oprimido para mover la rampa hacia arriba.

OPCIONES DE ENTRENAMIENTO



ENTRENAMIENTO PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Para enfocarse en un entrenamiento para la parte inferior del cuerpo, sujetar solamente los manubrios inmóviles. Este acción va a centrarse en los músculos de la parte inferior del cuerpo.



ENTRENAMIENT PARA TODO EL CUERPO

Para un entrenamiento para todo el cuerpo, usa continuamente los brazos móviles mientras pedalear.

PARA MONTAR LA MÁQUINA ELÍPTICA



1. Póngase al lado de la máquina, cerca del pedal mas bajo.
2. Sujetando los manubrios inmóviles, póngase el pie en el pedal mas bajo y levantase en la máquina elíptica.
3. Espere hasta que la máquina deje de mover, y póngase el otro pie en el pedal opuesto.

PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO

Su máquina elíptica podría estar equipada con empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o con un sensor de pulso medido en el dedo pulgar. Para determinar cuál tiene su modelo, consulte el inicio de la sección de ENSAMBLAJE en su MANUAL DEL PROPIETARIO.

La función de ritmo cardiaco de este producto no es la de un aparato médico profesional. Aunque las empuñaduras con sensor de pulso o el sensor de pulso medido en el dedo pulgar pueden estimar relativamente bien su ritmo cardíaco en un momento dado, no se debe confiar en este estimado cuando sea necesario conocer los valores exactos. Algunas personas, entre ellas aquellas en programas de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse de usar un sistema alterno de monitoreo de ritmo cardíaco tal como una correa para el pecho o para la muñeca. Varios factores, entre ellos el movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud del valor de ritmo cardíaco. El valor de ritmo cardíaco tiene el propósito único de ayudar a determinar la tendencia general del ritmo cardíaco. Consulte a su médico.

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

Coloque la palma de las manos directamente en las empuñaduras con sensor de pulso. Para poder registrar su ritmo cardíaco es necesario sujetar con ambas manos. El equipo requiere 5 latidos (15-20 segundos) consecutivos del corazón para registrar el ritmo cardíaco. No sujete las empuñaduras con demasiada fuerza. Si lo hace, podría elevarse su presión arterial. Sujete las empuñaduras suavemente. Podría obtener valores erráticos si sostiene constantemente las empuñaduras con sensor de pulso. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para que pueda mantener buen contacto.

PULSO MEDIDO EN EL PULGAR

Coloque el dedo pulgar LIGERAMENTE sobre el sensor de dedo pulgar. Si oprime con demasiada fuerza el sensor podría no funcionar correctamente. El dedo pulgar debe cubrir por completo la ventanilla del sensor. Después de unos cuantos segundos aparece su ritmo cardíaco en la ventanilla de ritmo cardíaco. El sensor también puede medir el pulso en el dedo índice.

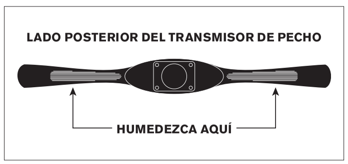
⚠ PRECAUCIÓN

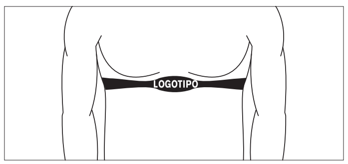
No oprima el sensor con demasiada presión, ya que éste podría sufrir daños.

RECEPTOR INALÁMBRICO DE RITMO CARDÍACO

Algunas máquinas elípticas también incluyen un receptor inalámbrico de ritmo cardíaco. Cuando se usa en conjunto con un **transmisor inalámbrico de pecho**, su ritmo cardíaco puede ser transmitido inalámbricamente a la máquina elíptica y aparecer en la consola. Su máquina elíptica puede o no incluir un transmisor inalámbrico de pecho (consulte el inicio de la sección de ENSAMBLAJE en su MANUAL DEL PROPIETARIO).

Antes de ponerse el transmisor inalámbrico de pecho, humedezca con agua los 2 electrodos de goma. Centre la correa del pecho justo abajo del pecho o de los pectorales, directamente sobre el esternón, con el logotipo hacia fuera. NOTA: La correa de pecho debe estar tensa y bien colocada para que reciba valores exactos y constantes. Si la correa de pecho queda demasiado suelta, o si está mal colocada, los valores que se obtengan podrían ser erráticos o fluctuantes.





RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

PREGUNTAS COMUNES

¿SON NORMALES LOS SONIDOS QUE HACE MI MÁQUINA ELÍPTICA?

Nuestras máquinas elípticas son de las más silenciosas disponibles, porque utilizan correas de transmisión y resistencia magnética sin fricción. Utilizamos los baleros y las correas de mejor calidad para mantener el ruido a un mínimo. Sin embargo, como el sistema de resistencia en sí es tan silencioso, ocasionalmente escuchará otros ligeros ruidos mecánicos. Al contrario de las tecnologías anteriores que eran más ruidosas, no hay ventiladores, correas de fricción, o ruidos del alternador para enmascarar estos sonidos en nuestras máquinas elípticas. Estos ruidos mecánicos, que pueden ser intermitentes o no, son normales y son causados por la transferencia de cantidades significativas de energía a un volante que gira rápidamente. Todos los baleros, las correas y otras piezas rotativas generan algo de ruido que se transmite a través de la cubierta y de la estructura. Es también normal que estos sonidos cambien ligeramente durante una sesión de ejercicio y al paso del tiempo debido a la expansión térmica de las piezas.

¿POR QUÉ LA MÁQUINA ELÍPTICA QUE ME ENTREGARON HACE MÁS RUIDO QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los equipos para fomentar la salud física parecen más silenciosos en el espacio abierto de una tienda grande porque generalmente hay más ruidos de fondo que en su hogar. Los pisos de concreto alfombrado producen menos resonancia que otros tipos de pisos. En ocasiones un pesado tapete de hule reduce la resonancia en el piso. Si se coloca un equipo para mejorar la salud física cerca de una pared, el ruido se reflejará más.

¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

El modelo por computadora nos ha indicado que la correa puede durar miles de horas sin necesidad de darle mantenimiento. Las correas se usan ahora comúnmente en aplicaciones mucho más exigentes, como transmisiones de motocicletas.

¿PUEDO MOVER EL EQUIPO FÁCILMENTE UNA VEZ QUE YA ESTÉ ENSAMBLADO?

Su máquina elíptica tiene un par de rueditas de transporte incorporadas al tubo estabilizador delantero. Siga las instrucciones indicadas en la sección TRANSPORTE para cambiar de lugar su máquina elíptica. Es importante que coloque su máquina elíptica en una habitación cómoda y acogedora. Su máquina elíptica está diseñada para usar un espacio mínimo en el piso. Muchas personas colocan sus máquinas elípticas frente al televisor o a un ventanal. Si es posible, evite poner su máquina elíptica en un sótano sin terminar. Para que le den ganas de hacer ejercicio, la máquina elíptica debe estar en un ambiente agradable.

¿PUEDO PEDALEAR HACIA ATRÁS?

Su máquina elíptica le permite pedalear tanto para adelante como para atrás para ejercitar y fortalecer más músculos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se ilumina.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que el tomacorriente al que la máquina está conectada funcione correctamente. Asegúrese de que el cortacircuitos no se haya abierto.
- Que esté usando el cable de corriente correcto. Sólo use el cable de corriente que proporciona o autoriza el servicio de asistencia técnica a clientes.
- Que el cable del adaptador no esté aplastado ni dañado, y que esté correctamente conectado al tomacorriente Y a la máquina.
- Que el selector de encendido esté en la posición ON (es posible que esto no se aplique a todos los modelos).
- Apague la máquina y desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.
- Si su consola utiliza pilas, es probable que deba cambiarlas.

PROBLEMA: La consola se ilumina, pero los valores de tiempo y de RPM no cambian.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Apague la máquina y desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.
- Si al hacer lo anterior no se corrige el problema, es posible que el sensor de velocidad y/o el imán estén sueltos o dañados.

PROBLEMA: Los niveles de resistencia no parecen ser los correctos, y le parecen demasiado difíciles o sencillos.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que esté usando el cable de corriente correcto. Sólo use el cable de corriente que proporciona o autoriza el servicio de asistencia técnica a clientes.
- Ponga a ceros la consola y permita que la resistencia se restaure a la posición de los valores de diseño. Vuelva a iniciar el funcionamiento y vuelva a probar los niveles de resistencia.

PROBLEMA: Las rueditas parecen dejar partículas en los rieles guía.

SOLUCIÓN: Esto se considera desgaste normal de las rueditas de la máquina elíptica. Para limpiar, simplemente pase un paño húmedo alrededor de las rueditas y a lo largo de los rieles guía.

PROBLEMA: La máquina elíptica rechina o cruje.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que la máquina elíptica se encuentre sobre una superficie nivelada.
- Afloje todos los pernos que haya apretado durante el proceso de ensamblaje, ponga grasa en las cuerdas, y vuelva a apretarlos.
- Aplique una ligera capa de grasa con base de litio a la superficie superior de los rieles guía.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS – RITMO CARDÍACO

(SÓLO MODELOS CON EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO)

Revise el lugar donde esté su máquina elíptica para ver si hay fuentes de interferencia tales como luces fluorescentes, computadoras, cercas electrónicas enterradas, sistemas de protección electrónica para el hogar o aparatos electrodomésticos con motores grandes. Estas cosas pueden ocasionar valores erráticos de ritmo cardíaco.

Es posible que su consola dé valores erráticos bajo las siguientes condiciones:

- Si se sostienen con fuerza las empuñaduras con sensor de pulso. Trate de mantener presión moderada en las empuñaduras con sensor de pulso.
- Si hay movimiento y vibraciones constantes por sostener en forma constante las empuñaduras con sensor de pulso al tiempo que hace ejercicio. Si recibe valores erráticos de ritmo cardíaco, sostenga las empuñaduras con sensor de pulso sólo lo suficiente para detectar su ritmo cardíaco.
- Cuando respira con esfuerzo durante una sesión de ejercicio.
- Cuando usa algún anillo apretado.
- Cuando tiene las manos muy frías o muy secas. Trate de humedecerse las palmas de las manos tallándoselas para que se calienten un poco.
- En personas con arritmia grave.
- En personas con arteriosclerosis o problemas de circulación periférica.
- En personas con piel muy gruesa en la palma de las manos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

EN EL CASO DE MÁQUINAS ELÍPTICAS CON ALTOPARLANTES Y/O CON BASE DE CONEXIÓN DEL iPOD®:

PROBLEMA: Cuando se conecta un reproductor MP3 no se escucha sonido de los altoparlantes o éstos no suenan claro.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado tanto a la consola como a los enchufes del reproductor MP3.

PROBLEMA: El iPod no está cargando en la base de conexión y/o no responde a los controles de la consola.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Verifique que esté usando el inserto del tamaño apropiado para su iPod.
- Verifique que el conector de la base de conexión del iPod esté bien conectado en el pasador de conexión de la máquina elíptica.

Si esta sección de resolución de problemas no remedia su problema, deje de usar el equipo y apáguelo.

COMUNÍQUESE CON EL SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES AL NÚMERO INDICADO EN LA CONTRATAPA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO.

Cuando llame le pedirán la siguiente información. Tenga esta información disponible:

- Nombre del modelo
- Número de serie
- Fecha de compra (recibo o estado de cuenta de tarjeta de crédito)

Para que el técnico pueda darle servicio a su máquina elíptica le tendrá que hacer preguntas acerca de los síntomas que se presentan. Algunas de estas preguntas son:

- ¿Desde cuándo está sucediendo este problema?
- ¿Ocurre este problema cada vez que la usa? ¿Le sucede a todas las personas que la usan?
- Si escucha un ruido, ¿proviene del frente o de la parte de atrás? ¿Qué tipo de ruido es (golpeteo, chirrido, rechinido, crujido, etc.)?
- ¿Ha sido lubricada la máquina y se le ha dado mantenimiento de acuerdo al programa de mantenimiento?

Al contestar éstas y otras preguntas le dará al técnico la habilidad para enviar piezas correctas de repuesto y dar el servicio necesario para que usted vuelva a hacer ejercicio en su máquina elíptica.

MANTENIMIENTO

¿CÓMO DEBO LIMPIAR MI MÁQUINA ELÍPTICA?

Sólo límpiela con una solución de agua con jabón. Nunca use solventes en piezas de plástico. La limpieza de su máquina elíptica y del ambiente en que la utilice mantendrán a un mínimo los problemas de mantenimiento y las llamadas de servicio. Por esta razón, el servicio de asistencia técnica a clientes le recomienda que siga el siguiente programa de mantenimiento preventivo.

DESPUÉS DE CADA USO (DIARIAMENTE)

- Apague la máquina elíptica y desconecte el cable de corriente del tomacorriente.
- Limpie la máquina elíptica con un paño húmedo. Nunca use solventes, ya que pueden ocasionar daños a la máquina elíptica.
- Revise el cable de corriente. Si el cable de corriente está dañado, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes.
- Asegúrese de que el cable de corriente no quede aplastado bajo la máquina elíptica ni en ningún otro lugar donde algo lo pudiera aplastar o cortar.

⚠ ADVERTENCIA

Para desconectar la corriente de la máquina elíptica, debe desconectar el cable del tomacorriente.

SEMANALMENTE

Limpie abajo de la máquina elíptica de la siguiente forma:

- Apague la máquina elíptica.
- Mueva la máquina elíptica a otro lugar alejado.
- Limpie o use la aspiradora para quitar todo el polvo y otros objetos que pudieran haberse acumulado bajo la máquina elíptica.
- Vuelva a colocar la máquina elíptica en su posición anterior.

MENSUALMENTE

- Revise todos los pernos que haya instalado durante el ensamblaje y en los pedales a que queden bien apretados.
- Limpie la suciedad y los desperdicios de las rueditas de los brazos de los pedales y de los rieles guía.



DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING in the before contacting Customer Tech Support.

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA EL EQUIPO AL VENDEDOR.**

NOTA: Lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS antes de ponerse en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes.

CUSTOMER TECH SUPPORT contact information is located on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

Pour communiquer avec le SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE à la clientèle, voir au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

La información de contacto del SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES está en la contraportada del MANUAL DEL USUARIO.

May be covered by one or more Patents or Patents Pending	Ce produit peut être couvert par un ou plusieurs brevets ou par des brevets imminents	Este producto podría contar con la protección de una o más patentes o de patentes pendientes	
US 5540637	US 5924962	US 6149551	TW 364373
US 5573480	US 5938567	US 7316633	TW 371899
US 5813949	US 6135927	CN 99808486.7	